



Vinterträningar för Kvånums IF medlemmar. Med början efter höstlovet, v.45 tom. mars månad. 2019 - 2020
 Cirkelträning på måndagar är för ALLA, de yngsta tar med målsman. Utomhuscyklingen är för Grassroters & Seniorer

	Tid	Aktivitet	Plats	Kommentar:	Ledare på plats:									
					Mikael	Daniel	Tommy	Jonas	Monkan	Jens	A.Bäck	Jocke	S.Kroon	Linda
MÅNDAG	18.00-19.30	Löpning/Styrka	Råda, Lidköping					x		x				
	18.00-20.00	Styrka/lätt löp	Oltorp, Kvånum	Cirkelträning	x		x		x					
	18.00-19.30	Trainercykling	Evalds, Kvånum	TJEJGRUPP/ #joyridescsbgg	anmäl dig till Linda Jansson eller boka på kvanumsif.nu									x
TISDAG	11:30-12:30	Trainercykling	Evalds, Kvånum	RACE / START 11:50			x							
	18:00-20:00	Trainercykling	Evalds, Kvånum	U2/U3 m. föräldrar		x								
	Fokus på ett kortare race. Högintensitet. Eventuellt 2 grupper.													
	18:00-20:00	MTB/Pannlampa	Oltorp, Kvånum	Högintensitet	x		x							
ONSDAG	18:30-20:00	Löpning / Intervall	Ryda, Vara	Medlem i Ryda!!										
	18:00-20:00	Trainercykling	Evalds, Kvånum	PTdE G3 & G4										
TORSDAG	18:00-20:00	Trainercykling	Evalds, Kvånum	PTdE G1 & G2										
FREDAG	16:00-17:30	Trainercykling	Evalds, Kvånum	PTdE G5										
	18:30-20:00	Cirkelträning	Cylindahallen/Vara	Medlem i Ryda!!										
LÖRDAG	10:00-13:00	MTB	Kinneulle	Distans	x		x	x						
	Dessa helgpäss offentliggörs vecka för vecka på Kvånums FB. Väder/vind/tid upplägg styr. (Ha koll på Facebooksidan, vissa veckor körs det inte alls)													
SÖNDAG	11:00-15:00	MTB	Variation	Distans/Fart/Race	x		x	x						
	14:00-15:00	Trainercykling	Evalds, Kvånum	(U1), U2/U3						x	x	x		
	15:00-16:30	Trainercykling	Evalds, Kvånum	Grassroters/Senior										
	"Yngre gänget först". Fokus på teknik. Äldre gänget kör kommande bana i PTdE													
Mån-Fre	09:00-17:00	Trainercykling	Evalds, Kvånum				x							
	Kolla upp och boka tider på Kvanumsif.nu				Mikael	Daniel	Tommy	Jonas	Monkan	Jens	A.Bäck	Jocke	S.Kroon	Linda